

女性の喫煙は、男性の喫煙よりも影響が大きいといわれています。
女性の喫煙の有害性に関しては、皮膚や骨などへの影響のほか、妊娠・出産への影響も忘れてはなりません。たばこをやめると健康を取り戻すことができます。禁煙サポートプログラムを活用して、今日からあなたも禁煙にチャレンジしましょう！！

女性の喫煙率

	男性	女性
喫煙の割合	27.1%	7.6%
紙たばこ	79.0%	77.8%
加熱式	27.2%	25.2%
たばこをやめたい	24.6%	30.9%

若い世代の喫煙が減っていません。

20代女性：7.6%
30代女性：7.4%

※ 2019年調査 厚労省 「最新たばこ情報」

やめたいと思っている女性が多い・・・
やめたいのにやめられないのは「ニコチン依存症」という病気。

治療が必要です！

健康に及ぼす悪影響

- ①肌
 - ・ツヤやハリがなくなりシワが増える
 - ・肌荒れや吹き出物などのトラブルが起きる
- ②骨
 - ・骨量が減り、骨粗しょう症になりやすくなる
- ③がん
 - ・乳がんのリスクを高める可能性がある
 - ・肺がんや子宮がんなどの多くのがんのリスクを高める
- ④卵巣
 - ・月経困難症につながる
 - ・流産、早産、低出生体重児など妊娠に影響する

妊娠と喫煙

女性は、女性ホルモンの分泌低下による卵巣への悪影響や妊娠中の胎児への影響も忘れてはなりません。

<妊娠への影響>

月経異常や不妊のリスク、妊娠する能力も低下します。
妊娠中の喫煙は胎児にも影響を与え、胎児の発育不良や流産、早産にもつながります。



赤ちゃんへ十分酸素が行き届かない！



<赤ちゃんへの影響>

新生児は、母乳を通したニコチン中毒や、受動喫煙による突然死という危険性が高まり、幼児になると、呼吸器に障害が出る可能性も大きくなります。

「減煙」ではなく「禁煙」しましょう！

禁煙したいけど、「いまさらたばこをやめても・・・」って思っている方、多いのではないのでしょうか。禁煙するのに遅すぎることはありません。

禁煙には、口臭がなくなったり、味覚が戻ったりメリットがあります。継続すれば心肺機能が回復し、疾病のリスクも下がります。

1日の吸う本数を減らしたり、軽いたばこへ変えたりしがちですが、たばこは1本でも有害です。思い切ってすっぱりやめることをおすすめします。



「禁煙サポートプログラム」を活用しよう！

5月31日の「世界禁煙デー」に合わせて、当組合では「健康サポートプログラム」を実施し、参加者を募集。

★ 募集期間：5月31日～6月20日 ★

当組合補助内容（いずれか選択）

- ・禁煙補助剤「禁煙ガム」を支給（10,000円相当）
- ・禁煙補助剤「禁煙パッチ」10,000円を限度に費用補助
- ・禁煙外来治療20,000円を限度に費用補助
- ・オンライン禁煙（全額費用補助）

5月31日



世界禁煙デー

☆詳細はHP内の「健保からのお知らせ」よりご確認ください。